Forschungsprojekt

„Risiko- und Schutzfaktoren für depressive Syndrome und Burnout im Nachwuchsleistungssport“

Identifizierung, Diagnostik und Prävention von Vulnerabilitäten

Bundesinstitut
für Sportwissenschaft

gefördert durch das Bundesinstitut für Sportwissenschaft

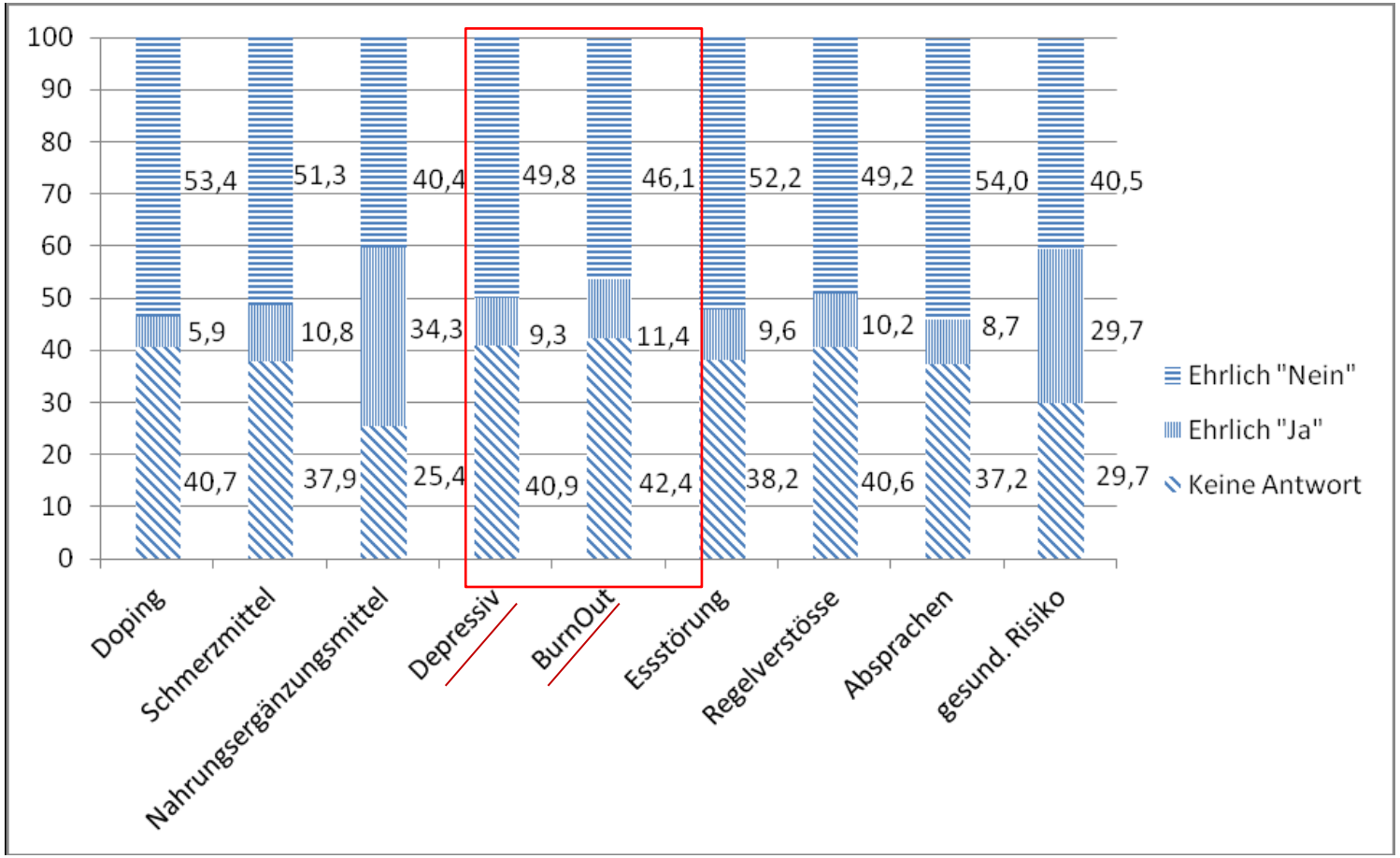
Prof. Jürgen Beckmann
Dipl.-Psych. Insa Nixdorf
Dipl.-Psych. Raphael Frank

Gliederung

1. Einführung in die Thematik
2. Bisherige Erkenntnisse
3. Ziel des Projekts
4. Umsetzung
5. Aktueller Stand und Ausblick

1. Einführung in die Thematik

Ergebnisse einer Athletenbefragung (Breuer & Hallmann, 2013)



Depression …

„… emotionalen Zustand, der durch starke Traurigkeit und Niedergeschlagenheit, Gefühle der Wertlosigkeit und Schuld, sozialen Rückzug, Schlafstörungen, Verlust von Appetit und sexuellem Verlangen sowie Verlust von Interesse und Freude an alltäglichen Aktivitäten gekennzeichnet ist.“

(Davison, Neal, & Hautzinger 2007, S. 307)

Kriterien: (nach ICD)

- Depressive Stimmung
- Interessenverlust
- Verminderte Energie
  - Konzentration
  - Selbstvertrauen/Selbstwert
  - Schuld/Wertlosigkeit
  - Pessimismus
  - Suizidalität
  - Schlaf
  - Appetit

… und Burnout?

- 3 Dimensionen nach Raedeke & Smith (2001):
  - Psychologisches Syndrom
    - Emotionale & physische Erschöpfung
    - Vermindertes Gefühl von Erfolg
    - Rückzug aus dem Sport

“Sport macht glücklich!”

(42.600 Ergebnisse auf Google)

„Der große Sport fängt da an,
wo er längst aufgehört hat, gesund zu sein.“
B. Brecht

Gliederung

1. Einführung in die Thematik
2. Bisherige Erkenntnisse
3. Ziel des Projekts
4. Umsetzung
5. Aktueller Stand und Ausblick

Depression im Leistungssport – US Colleges

- Yang et al. (2007):
  - N = 257; Prävalenz: 21%
- Proctor & Boan-Lenzo (2010):
  - N = 66; Prävalenz: 16%
- Armstrong & Oomen-Early (2009)
  - N = 104; Prävalenz: 33,5%
- Storch et al. (2005):
  - N = 105; Prävalenz: männlich 4%, weiblich 10%

Depression in Deutschland und Europa

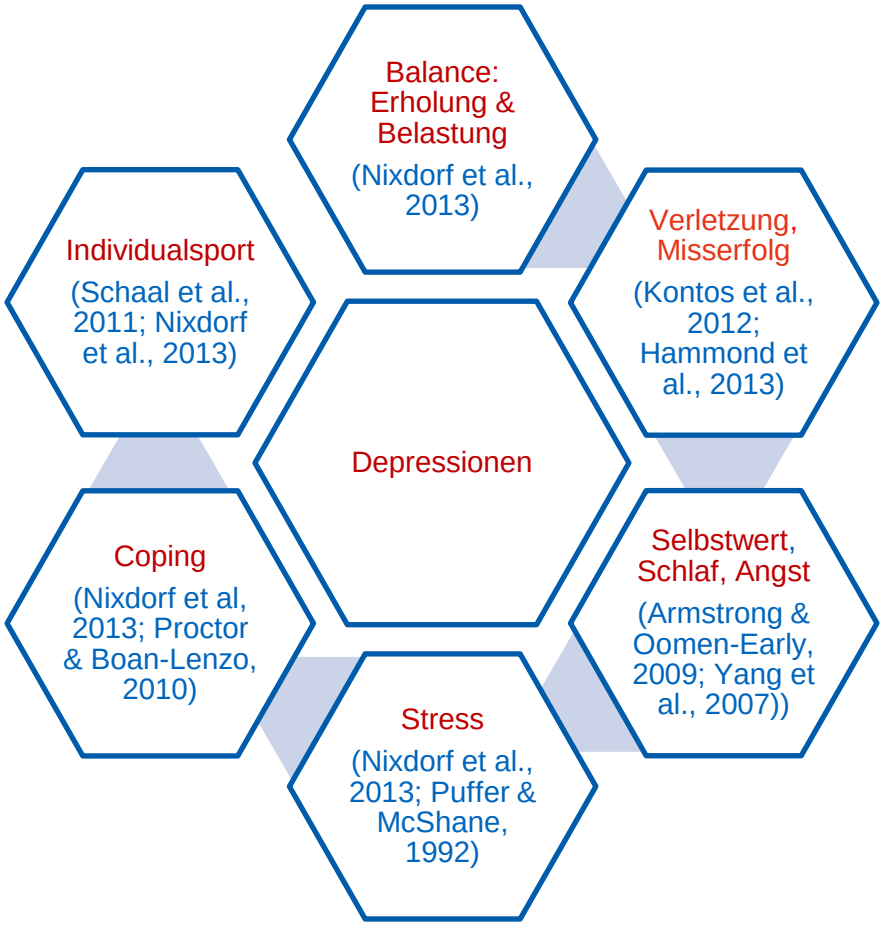
Studien mit „Bezug“ zum Thema:

- Thiel et al. (2010):
  - 2-4% empfanden mehrmals die Woche „Traurigkeit und Melancholie“
- Machnik et al. (2009):
  - Doping-Tests:
  - Prävalenz: 0.63%
  - Anstieg seit 2006

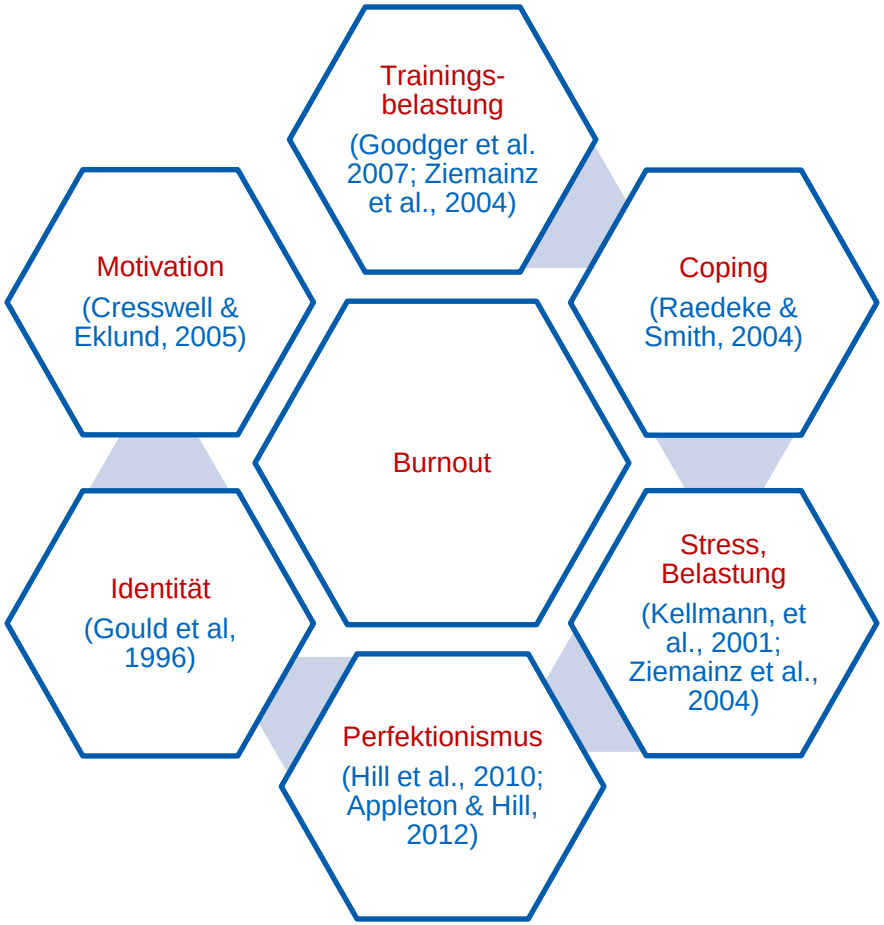
Studien zum Thema

- Schaal et al. (2011):
  - Repräsentative Studie
  - Prävalenz: 4%,
  - Lebenszeit-Prävalenz 11%
- Nixdorf et al. (2013):
  - 13 verschiedene Sportarten
  - Prävalenz: 15%
  - Nachwuchs: 20%

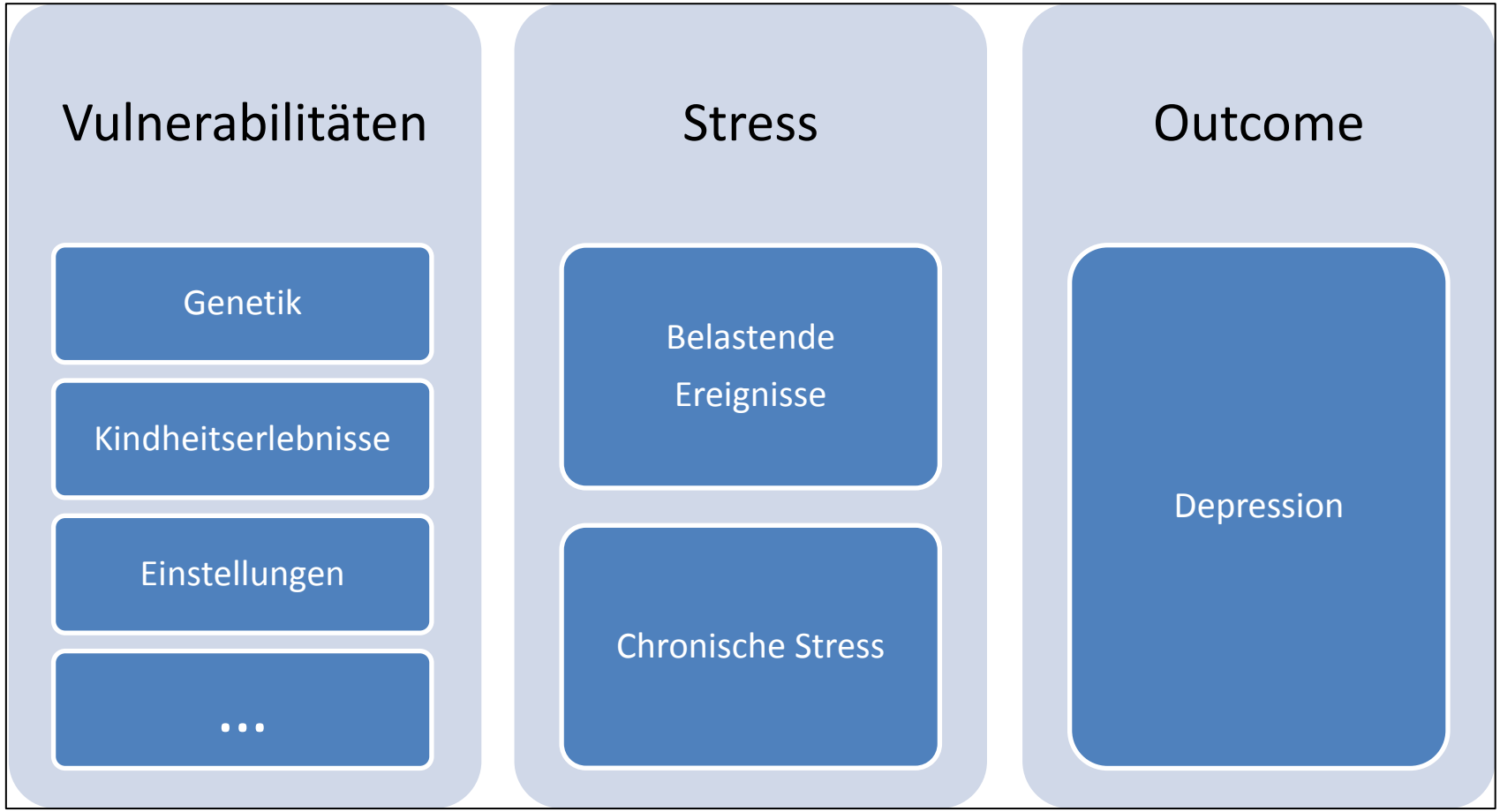
Einflüsse und Faktoren im Spitzensport (Übersicht in Frank et al., 2013)



Einflüsse und Faktoren im Spitzensport (Übersicht in Goodger et al., 2007)



Theoretischer Rahmen



Theoretischer Rahmen

Vulnerbilitäten

- Coping
- Teamzusammenhalt
- Attributionsstil
- Perfektionismus, dysfunktionale Einstellungen
- Athletische Identität

Stress

- Dysbalance von Erholung und Belastung
- Chronische Stressoren
- Misserfolg
- Verletzung

Outcome

- Depression
- Burnout

Gliederung

1. Einführung in die Thematik
2. Bisherige Erkenntnisse
3. Ziel des Projekts
4. Umsetzung
5. Aktueller Stand und Ausblick

2. Ziel des Projekts

1. Identifizierung relevanter Einflüsse
2. Entwicklung eines ökonomischen Screenings
3. Entwicklung von daran anknüpfenden Präventionsinhalten

Gliederung

1. Einführung in die Thematik
2. Bisherige Erkenntnisse
3. Ziel des Projekts
4. Umsetzung
5. Aktueller Stand und Ausblick

Ablauf

Datenerhebung

T1
Vorbereitungsphase
- Erhebung der Screeningbatterie

→

T2
Wettkampfphase
- Erhebung der Screeningbatterie

→

T3
Regenerationsphase
- Erhebung der Screeningbatterie

Messinstrumente

Konstrukt	Fragebogen
Depression	ADS (Allgemeine Depressionsskala)
Burnout	ABQ (Athlete Burnout Questionnaire)
Chronischer Stress	TICS (Trierer Inventar zum chronischen Stress, Screening)
Erholung/Belastung	EBF (Kurzversion) + Fragen zu Trainingsumfängen und -zeiten
Misserfolg	Fragen zum wahrgenommenen aktuellen und vergangenen Erfolg
Coping	SVF (Skalen des Stressverarbeitungsfragebogen)
Dysfunktionale Einstellungen	DAS (Skala dysfunktionaler Einstellungen)
Perfektionismus	MIPS (Skalen des Mehrdimensionales Inventars zu Perfektionismus im Sport)
Athletische Identität	AIMS (Athletic Identity Measurement Scale)
Kohäsion	KIT (Kohäsionsfragebogen für Individual und Teamsport)

Gliederung

1. Einführung in die Thematik
2. Bisherige Erkenntnisse
3. Ziel des Projekts
4. Umsetzung
5. Aktueller Stand und Ausblick

Aktueller Stand: März 2015

Teilnehmer	T1	T2	T3
Fußball	18 (150)	…	…
Hockey	24	-	-
Eisschnelllauf + Shorttrack	32	24	…
Schwimmen	13	10	7
Badminton	9	9	…
Rad	18	…	…
Turnen	10	3	2

Einblick in T1

- Demographie
  - Alter: $M = 15.83$, $SD = 2.06$
  - Geschlecht: $n_{\text{weiblich}} = 51$ (41%), $n_{\text{männlich}} = 73$ (59%)

- Depression
  - $M_{\text{männlich}} = 11.02$ $M_{\text{weiblich}} = 12.91$ ($t(90) = 1.16$, $p = .249$)
  - Korrelation mit SES: $r = -.15$ n.s.
- Burnout
  - $M_{\text{männlich}} = 29.75$ $M_{\text{weiblich}} = 29.96$ ($t(97) = 0.14$, $p = .886$)
  - Korrelation mit SES: $r = -.25$ ($p < .05$)

Einblick in T1: erste Zusammenhänge

- Stress und abhängige Variablen

	ADS	ABQ	TICS	EBF	Erfolg
ADS		.58	.73	-.60	-.47
ABQ			.71	-.68	-.49
TICS				-.68	-.57
EBF					-.49

Einblick in T1: erste Zusammenhänge

- Coping und abhängige Variablen

	Resignation	Selbst-mitleid	Flucht	Selbst-instruktion
ADS	.44	.43	.32	-.23
ABQ	.54	.48	.46	-.36

Einblick in T1: erste Zusammenhänge

- Einstellungen und abhängige Variablen

	Dysf. Einstellungen	Attribution Misserfolg	MIPS Druck von Außen	MIPS negative Reaktionen
ADS	-.46	.13	.12	.25
ABQ	-.39	.25	.11	.24

Einblick in T1: erste Zusammenhänge

- Kohäsion, Identität und abhängige Variablen

	Kohäsion	Identität
ADS	-.43	-.04
ABQ	-.43	-.22

Multiple Regression: Stress

Ausgangsmodell:

- Depression ~ Haupteffekte aller Stressmaße

Modell mit der besten Passung:

$\beta_{\text{chron. Stress}} = .51$

$\beta_{\text{EBF}} = -.27$

Ausgangsmodell:

- Burnout ~ Haupteffekte aller Stressmaße

Modell mit der besten Passung:

$\beta_{\text{chron. Stress}} = .46$

$\beta_{\text{EBF}} = -.37$

Multiple Regression: Vulnerabilitäten

Ausgangsmodell:

- Depression ~ Haupteffekte aller Vulnerabilitäten

Modell mit der besten Passung:

$\beta_{Coping} = .20$

$\beta_{Dysf.\ Einstellungen} = -.27$

$\beta_{Kohäsion} = -.25$

Ausgangsmodell:

- Burnout ~ Haupteffekte aller Vulnerabilitäten

Modell mit der besten Passung:

$\beta_{Coping} = .32$

$\beta_{Dysf.\ Einstellungen} = -.28$

$\beta_{Attribution} = .11$

$\beta_{Kohäsion} = -.17$

$\beta_{Identität} = -.25$

Ausblick und Zusammenfassung

- T1 zeigt zu erwartende Zusammenhänge mit Stressoren und Vulnerabilitäten
  - Vulnerabilitäten: Coping, Einstellungen, Kohäsion
- Ungleichheiten zwischen Burnout und Depression
- Analyse nach T3 (Herbst 2015) soll bessere Aussagen über Prädiktoren liefern
  - Präventionsmöglichkeiten schließen an relevanten Faktoren an

Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit!

References

Appleton, P. R. & Hill, A. P. (2012). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of motivation regulations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *6*(2), 129-145.

Armstrong, S., & Oomen-Early, J. (2009). Social connectedness, self-esteem, and depression symptomatology among collegiate athletes versus nonathletes. *Journal of American College Health*, *57*(5), 521-526.

Armstrong, L. E., & VanHeest, J. L. (2002). The unknown mechanism of the overtraining syndrome: Clues from depression and psychoneuroimmunology. *Sports Medicine, 32* (3)*,* 185-209.

Beckmann, J. Szymanski, B., Elbe, A., & Ehrlenspiel, F. (2006). *Chancen und Risiken: Vom Leben im Verbundsystem von Schule und Leistungssport*. Köln: Sportverlag Strauß.

Breuer, C., & Hallmann, K. (2013). *Dysfunktionen des Spitzensports: Doping, Match-Fixing und Gesundheitsgefährdungen aus Sicht von Bevölkerung und Athleten*. Bundesinstitut für Sportwissenschaft.

Cresswell, S.L., & Eklund, R.C. (2005). Motivation and burnout among top amateur rugby players. Medicine and Science in Sports and Exercise, 37, 469-477.

References

Frank, R., Nixdorf, I., & Beckmann, J. (2013). Depression in elite athletes: Prevalence and psychological factors. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 64*, 320-326.

Frank, R., & Nixdorf, I. (2014). Differences in sport specific thougts between German athletes with and without depressive syndromes. In R. Frank et al. (Hrsg.) *Performing Under Pressure. Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft*, 234, 96.

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players:I. Quantitative psychological assessment. The Sport Psychologist, 10, 322-340.

Hammond, T., Gialloreto, C., Kubas, H., & Davis IV, H. H. (2013). The prevalence of failure-based depression among elite athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, *23*(4), 273-277.

Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 630–644.

References

Hill, A. P., Hall, H. K., & Appleton, P. R. (2009). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, *23*(4), 415-430.

Kellmann, M., Altenburg, D., Lormes, W., & Steinacker, J.M. (2001). Assessing stress and recovery during preparation for the World Championships in rowing. *The Sport Psychologist, 15*, 151-167.

Kellmann, M., & Kallus, K. W. (2000). *Der Erholungs-Belastungs-Fragebogen für Sportler. Handanweisung*. Frankfurt a. M.: Swets Test Services.

Kontos, A. P., Covassin, T., Elbin, R. J., & Parker, T. (2012). Depression and neurocognitive performance after concussion among male and female high school and collegiate athletes. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, *93*(10), 1751-1756.

Nixdorf, I., Frank, R., Hautzinger, M., & Beckmann, J. (2013). Prevalence of Depressive Symptoms and Correlating Variables among German Elite Athletes. *Journal of Clinical Sport Psycholog*, 7, 313-326.

References

Proctor, S. L., & Boan-Lenzo, C. (2010). Prevalence of depressive symptoms in male intercollegiate student-athletes and nonathletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *4*(3), 204-220.

Raedeke, T. D. & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology. 23*(4), 281-306.

Raedeke, T.D., & Smith, A.L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypothesis. Journal of Sport & Exercise Psychology, 26, 525-541.

Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., ... & Toussaint, J. F. (2011). Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. *PLoS One*, *6*(5), e19007.

Smith, A. M., Stuart, M. J., Wiese-Bjornstal, D. M., Milliner, E. K., O'Fallon, W. M., & Crowson, C. S. (1993). Competitive athletes: preinjury and postinjury mood state and self-esteem. *Mayo Clinic Proceedings, 68* (10), 939-947.

Storch, E. A., Storch, J. B., Killiany, E. M., & Roberti, J. W. (2005). Self-Reported Psychopathology in Athletes: A Comparison of Intercollegiate Student-Athletes and Non-Athletes. *Journal of Sport Behavior*.

References

Thiel, A., Mayer, J., Digel, H. (2010). *Gesundheit im Spitzensport. Eine sozialwissenschaftliche Analyse*. Schorndorf: Hofmann.

Yang, J., Peek-Asa, C., Corlette, J. D., Cheng, G., Foster, D. T., & Albright, J. (2007). Prevalence of and Risk Factors Associated With Symptoms of Depression in Competitive Collegiate Student Athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine, 17 (6)*, 481 – 487